

Massage enligt P H Ling

av Monika S Swärd

Massage Enligt P H Ling
Av Monika S Swärd

2021. Andra upplagan

© Författare: Monika Swärd

Illustrationer: Ingrid Hoffsten

ISBN: 978-91-519-8380-6, Phenix-förlaget, www.phenix.se

Tryckeri: BoD - Books on Demand GmbH, Norderstedt, Tyskland

ISBN: 978-91-519-2194-5, Phenix-förlaget, E-bok

ISBN: 978-91-527-1430-0, Phenix-förlaget, E-bok, Andra upplagan

Tryck: Elanders, Mölnlycke 2011

ISBN: 9789185333363

Förord

I skapandet av den här boken har jag kommit i kontakt med många intressanta människor och idéer. Framför allt har jag själv haft en mycket rolig och lärorik tid. Önskar att ni, som läsare, också kommer att få nytta och glädje med inlärandet och utförandet av massagens grunder.

Boken har som ändamål att förmedla den känsla och kunskap som jag har hunnit skaffa mig i ämnet massage. Syftet är att skriften ska ge dig kunskap om hur du kan öka välbefinnandet hos dina medmänniskor.

Boken har även för avsikt att illustrera massagebehandlingens olika grepp och tillvägagångssätt, steg för steg och omnämna vad som krävs av dig som massör.

Jag delar även med mig av mina egna erfarenheter och mitt filosofiska tänkande i ämnet.

Ordet massör kommer att användas genomgående och omfattar alla kön.

Slutligen vill jag önska dig lycka till, med ett par friska händer och ett hjärta fyllt av medkärlek i ditt arbete med din massage.

Monika S Swärd

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

<i>Historiken och uppkomsten av den svenska massagen</i>	5
<i>Hur påverkar massagen?</i>	10
<i>När bör man inte ge massage?</i>	10
<i>Kontraindikationer</i>	11
<i>Vilka förberedelser är bra att göra innan?</i>	11
<i>Vad är bra att tänka på efter massagen?</i>	14
<i>Hur använder massören sina sinnen?</i>	14
<i>Hur utför jag massagen?</i>	16
<i>Arbetsställningar</i>	18
<i>Effleurage-greppen</i>	20
<i>Petrissage-greppen</i>	22
<i>Friktions-greppen</i>	25
<i>Tapotement-greppen</i>	26
<i>Myoser</i>	28
<i>Så här kan en helkroppsmassage utföras</i>	29
<i>Träningsfrågor</i>	41
<i>Facit</i>	42

Historiken och uppkomsten av den svenska massagen

Ordet massage härleds från det arabiska ordet *mass*, som betyder trycka och från det grekiska ordet *massein*, som betyder gnida med en i behandlande syfte utförd mekanisk bearbetning.

Massage i dagens betydelse, beröring, tros ha förekommit i alla tider. Metoden finns omnämnd i Kung Fus skrifter om kinesisk massage från cirka 3000 år f v t.

Fröléns konversationslexikon beskriver svensk massage på följande sätt:

Hippokrates beskriver massagens läkande verkan år 460-360 f kr. Den finns omnämnd i folklig nordisk tradition, som knådning och insmörjning av andra människor i ett botande syfte. den typiska så kallade svenska massagen grundlades dock av Per Henrik Ling (år 1776-1839), "den svenska gymnastikens fader".

År 1814 grundlade han skolan "Gymnastiska centralinstitutet i Stockholm" som erbjöd bland annat massage på schemat.

Swedish massage har blivit känd runt om i världen med anledning av sin djupverkande effekt på muskler och deras vävnader samt genom de olika behandlingsgreppens noggrannhet och variationsrikedom.

Varför den svenska massagen blev ett kamouflagernamn för prostitution vet man egentligen inte med säkerhet, men det förefaller troligt att P H Lings son Hjalmar Fredrik Ling, 1820–1886, var verksam i Paris med gynekologisk massage av bäckenbottens muskulatur i ett botande syfte för kvinnor med underlivsproblem. Kanske är det där ryktena har tagit sin början?

Dr Johann Georg Mezger (1839–1909) var verksam som massör i Amsterdam. Han indelade och namngav de fyra grundläggande massagegreppen;

Effleurage: strykningar och gnidningar av huden.

Petrissage: knådning, valkning och saxning av hud och muskler.

Friktion: gnidningar i cirklar och på tvären av hud och muskler.

Tapotement: slag och stötar som sker lätt och rytmiskt med handens tvärsida, handflata eller knuten hand. Hit hör också vibration som oftast utförs med hjälp av vibrationsapparater.

Vid Gymnastik- och Idrottshögskolan GIH:s bibliotek i Solna finns det möjlighet att läsa P H Lings texter. Pehr Henrik Ling, *Gymnastikens allmänna grunder* (Uppsala: Palm-blad & Comp. 1834–40). Faksimilupplaga 1979. Här presenteras fem valda stycken ur hans bok som kan vara av intresse: I denna text tar vi med anmärkningarna från sidan 580 punkt 13 till 17.

De finns inte med i originalupplagan, utan bara i faksimilen.

13. Mångfaldiga rön av den mekaniska impulsens fördelar i sjukdoms-tillfällen hava företett sig, under den fjärdedels århundrade, som jag sökt att utleta dess verkningar. En fullständig framställning af detta ämne skulle således bliva för vidlyftig, och äfven utan en mängd planscher omöjlig. Jag får därför här inskränka mig till att framlägga några allmänna grunder för mitt sätt, att mekaniskt behandla särskilda åkommor, vilken behandling med alla dess graduationer efter den sjukes konstitution, ålder, kön, lefnadssätt m.m. Herrar, läkare äga att fullständigare se och bedöma vid Gymnastiska Central-Institutet.

Medgifves att alla dessa patologiska uppgifter äro föga tillfredsställande, men de äro tillräckliga för en tänkande läkares bedömande och en inledning till gymnastens praktik; ty manipuleringen kan han icke av sig sjelf lära genom läsning, utan bör hava en ledare deri.

14. Lif agerar på lif. Snickaren kan behandla plankan efter behag; men trädgårdsmästaren kan icke styma trädet, som han behagar. För att rätt göra en rörelse bör man rätt hafva uppfattadt den. Man måste antingen antaga, att det likgiltigt vad rörelse, som en sjuk får, eller också att gymnasten skall veta rätt bedöma det subjekt, som han behandlar.

15. De passiva rörelsernas stödsätt och anläggningar växla för olika ställen. Liksom den aktiva rörelsen, äga även dessa manipulationer många olika former dock omärkligt öfvergående i varandra. Till åstadkommande af enkelhet måste man ordna dem efter de olika sätt, som fordras att träffa varje organ, inre eller yttre i mon af dess känslighet, yttre betäckning o s v. Ögat tål ej att mekaniskt behandlas på samma sätt som foten, eller som underlivets inre organ, strupen ej såsom fot- eller handleden.

De passiva rörelserna kunna indelas efter den ställning, som gymnastens hand intager, hvarigenom beröringen sker antingen med flat eller knuten hand, med fingerspetsar, eller med handens ytterkant. Den kan även indelas efter de inre organens fasthet, form, storlek, djup, läge och känslighet i sjukt eller friskt tillstånd

De passiva rörelserna utföras blott med händernas egna formförändringar, sällan med hjälp af yttre medel såsom av strykpinnar, skrufband, spännare m.m. Skakning kan på mångfaldigt sätt åstadkommas genom maskiner, som darra vid roterande rörelse.

Den hos grekerna brukade oljningen begagnas för att minska hudfriktionen, som verkar hinderligt vid manipulationer av bukhålans inre organ.

16. Vid hackningar hålles armbågen vanligen i rät vinkel, öfverarmen stilla och något sluten till sidan, handleden böjlig, så att rörelsen sker förmedelst dess vinkling åt tumsidan och uträtning åt lillfingersidan växelvis:

Hackningar göras

- 1) med yttersta fingerspetsarna,
- 2) med lillfingers-kanten,
- 3) med flata handen (klappning),
- 4) med knytävens flatyta.

Vid skakning hållas armbågarna närmare varandra och slutna till framsidan av bålen, handlederna raka, men icke styva, och vibrationen utföres helt obemärkt med hand och underarm, antingen med tummarne uppåt vända eller också fingerknögarne uppåt.

Skakningar äro av flera slag vilka utföras på mycket olika sätt. Rullningar med en hand göras endast på en ledgång å den sjuke och ske medelst ena handledens kretsrorelse; gymnasten står stilla och trycker med andra handen till sin kropp den närmaste delen av den led, i vilken rotationen skall ske, t ex handled, fotled.

Rullning med tvenne händer göres å delar av flera led (såsom vrist-, knä-, höft eller handled- armbåge- axel).

1) den ena handen styr yttersta leden i rörelsens periferi och den andra medelst sin kupformiga anliggning bildar ett slags hylsa över mellersta leden (armbåge, knä), för att medelst tvinga den att göra en med den förra koncentrisk rörelse. Ju större dessa cirklar skola vara, desto mera flyttar sig gymnasten till utsidan om patienten, ihågkommande att ändra sina vinklar liktidigt med patientens. Gymnasten bör kunna lika skickligt arbeta med båda sina händer samfäldt eller delande; ty han beror annars av tillfället (eller främmande hjälp) och kan om rörelsen skall användas på en sängliggande person ofta icke utföra den såsom sig bör, utan att ändra patientens eller sängens läge, vilket sällan kan ske utan olägenhet för den förra.

2) Båda händerna fatta likformigt den sjuke båda axlar, armar eller händer. Strykning utföres antingen med flata handen, eller med handgreppet, eller med tummens runda ända.

Tryckningar ske med flathanden (stöd på underlifvet eller med de samlade fingerspetsarne i bäckenet, med tummens runda ända på ytliga kärl eller nerver o.s.v. Till stöd kan tryckning (och strykning) göras med andra kroppsdelar, såsom knä i ryggen m.m.

Nypning, klämning upptager blott hudens närmaste delar. Den bör vara jämn och fast, men ej vass.

Valkning är dels grundare med fingerspetsarna, dels omfattande med hela handen.

17. Tryckning, hackning, klappning, yttlig valkning och många andra passiva rörelser kunna ännu mera lokaliseras än de aktiva. Andra passiva rörelser såsom vissa delars skakning och rullning kunna omfatta stora delar; men ännu mera de, som fordra flera biträden, såsom ringning, bålrollningar, stupning m.m. eller föreningen av lyftning och skakning, aldramest åkning.

Hufvudets och bålens gemensamma passiva rörelse är förnämligast rullning.

Halsens delar behandlas med strykning, tryckning eller darning. Hufvudets delar behandlas på det olikaste sätt, hackning, skakning, strykning, tryckning af olika ställen.

Bröstets organer påverkas genom klappning, strykning, skakning och lyftning, antingen särskildt eller vissa deraf förenade, såsom lyftning med skakning, eller genom armskakning.

Underlivets och bäckenets organer påverkas genom rullningar och tryckningar: framtill genom skakning och tryckning, i veksidan genom dubbelsågningen af tvenne samverkande stöd, baktill på korset och vekryggen (sidan) genom klappning.

Ryggradens delar påverkas genom strykning och hackning. Extremiteternas delar behandlas med klappning (knä, fotsula, arm) rullning (höft, axel, hand. och fotled) strykning, valkning.

Den passiva inverkan på kärl utöfvas antingen genom tryckning på vissa dertill lämpliga ställen med fastare underlag, eller genom strykning mot valvlerna eller genom stupande och lutande kroppslägen eller genom bindning omkring en extremitets smalare ställen o. s. v.

Den vanligaste passiva yttringen på nerverna är tryckning och strykning. Hudens ytliga rörelser äro de mest växlande. Musklernas passiva spänning mot kramp utföres på olika sätt för hvarje muskel.



Hur påverkar massagen?

Genom behandling med massage stimulerar du musklerna och nervsystemet hos patienten, vilket ger en lugnande effekt och välbefinnande. Många uppskattar också den kroppsberöring som massage medför, eftersom människor i vårt samhälle kan lida brist på det. Du bearbetar muskler och bindväv så att dessa återigen blir mjuka och smidiga. På så vis befrias din patient från onödigt lidande av värk och spänningar. Lymfsystemet i kroppen aktiveras så att borttransporten av slaggämnen underlättas. Massage frisätter även sköna och lugnande må-bra hormoner. Energiflödet av livskraften i kroppen aktiveras och eventuella energiblockeringar löses upp så att kroppens kraft och energi åter kan flöda fritt.

När bör man inte ge massage? Kontraindikationer

Vissa patienter bör inte behandlas med massage; t. ex gravida kvinnor eller patienter med feber, inflammation, infektion, maligna cancersjukdomar med mera. Varje patient är dock individuell och litar på att du som massör har goda kunskaper om människan och tillräckligt med sunt förnuft för att kunna avgöra när det är direkt olämpligt att ge massage.

Det finns även lagar och regler enligt Hälso- och sjukvårdslagen och Patientsäkerhetslag som direkt förbjuder behandling av personer med vissa sjukdomar, utan medgivande av patientens behandlande läkare.

https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/halso--och-sjukvardslag-201730_sfs-2017-30

https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/patientsakerhetslag-2010659_sfs-2010-659

Vilka förberedelser är bra att göra innan?

Din klädsel. Den bör vara ren, luftig, löst sittande och i behagliga färger, strumporna likaså. Bekväma skor som du kan stå och arbeta i under en längre tid.

Den personliga hygien. Var om möjligt nyduschat med en neutral deodorant. Du bör vara fri från onödig kosmetika, samt fri från smycken och klockor. Naglarna hålls kortklippta och håret uppsatt eller kortklippt. Det kan vara lönt att ägna extra uppmärksamhet åt denna punkt, då den avgör patientens första intryck av dig som massör. Genom ett seriöst sådant vinner du respekt och tilltro för ditt syfte, en bra massagebehandling.

Ordning och reda. Saker som kan vara bra att ha inom räckhåll under behandlingen kan du ha på ett bord. Ett bra mått på ett behandlingsbord är 60 cm x 40 cm för dig i en passande höjd, i rostfritt stål med två plan och på hjul.

Massagekrämen eller oljan. Produkterna bör vara smidiga och ganska feta, så att de inte direkt absorberas upp av huden. Krämen eller oljan används främst för att bespara dina fingertoppar från friktionsslitage. Produkten bör även vara fri från lukt och läkande ämnen, för att du inte skall utsättas för onödig läkemedelsprövning. Vid avslutning av behandlingen kan du med fördel använda dig av produkter med läkande ämnen som främjar specifika åkommor; exempel är Arnika, (slättergubbe) som främjar behandlingen vid träningsvärk, blåmärken och stukningar. Lavdendelblomsolja är bra för att ge lugn och ro. Utbudet av och kunskapen om olika örter egenskaper är stor.

Användandet av massagekräm, talk, fett eller olja är dock väldigt individuellt. Vissa massörer föredrar oljor, andra vill arbeta ”torrt” utan någonting mot huden för att minska friktionen. Det viktigaste är att du hittar din personliga produkt och stil som passar dig och patienten bäst.

Desinfektionssprit. Bör finnas i en behållare med handpump samt suddar och pappersdukar för rengöring av dina händer och behandlingsbänken mellan varje ny patient.

Suddarna är bra att ha för rengöring av eventuella sår och finnar som patienten kan tänkas lida av, så det är något som alltid bör finnas på ditt arbetsbord.

Arbetsutrymmet. Det bör vara en plats där du trivs och känner dig harmonisk. Om du har tänkt att driva din verksamhet i ekonomiskt syfte ställer statens miljö- och hälsa, vissa krav på utrymmesstandard. Men lagarna ändras, så kontakta därför alltid din kommun för uppdaterade uppgifter.

Generellt gäller dock följande:

Rummet bör vara i enhetlig ljus färg med avtorkningsbara väggar och golv. Det bör innehålla ett handfat med flytande portionstvål och pappershanddukar. För trevnadens skull, får det gärna finnas ett fönster för vädring och solstrålar. Belysningen bör vara god, ”ty den som arbetar i dunkel kan aldrig bliva mästare”. Viktigt är att du kan se patientens kroppsbyggnad ordentligt. Rummet bör också vara tillräckligt stort i kvadratmeter räknat, så att du har cirka två meter fri yta runt behandlingsbänkens alla sidor. Likaså bör du iaktta dina egna önskemål och behov som skrivbord, hyllor, bord, bänkar så att det plats finns medräknat för dessa inventarier.

I vissa kommuner ställs också krav separata toaletter, en för dig och en för patienten.

Behandlingsbänken. Hjärtat i massagebehandlingen.

Placera bänken så att du ledigt kan arbeta längsmed och runt bänkens alla sidor. Bänkens stoppning får inte vara för hård eller för mjuk. En bra riklinje är fem centimeter skumplast av den typ som liggunderlag är gjorda av. Är stoppningen för hård blir det obehagligt för patienten, om den är för mjuk försvårar den ditt arbete. Överdragsklädseln bör vara av ett material som tål väta, så att du kan torka av bänken med sprit eller vatten efter varje behandling. Bänken bör vara försedd med ett hål för ansiktet, alltså ett hål ca tio centimeter från bänkens ena kortsida. Det för att massören lättare ska kunna massera nacke och axelparti, utan att onödiga muskelspänningar behöver uppstå när patienten är placerad på mage. Helst bör behandlingsbänken vara höj- och sänkbar. Det är dock inte nödvändigt för att kunna genomföra en fullgod massagebehandling. Höjden på bänken bör vara en handsbredd under höftledsknölen på utsidan av ditt lår räknat. Den bör vara av en stadig och stabil konstruktion i en färg som är behaglig och som du gillar. Bänkar finns färdiga att köpa i alla prisklasser, men ett hemmabygge duger fint i början och ger ett härligt minne.

Vill du ge en nära vän massage i ditt hem? Då brukar det gå utmärkt med ett täcke på köksbordet. Du kan med fördel använda någon av dina matoljor från köket som massageolja.



Vad är bra att tänka på efter massagen?

Efter avslutad behandling bör du som massör lugnt och stilla avlägsna dig från rummet eller platsen en stund så att patienten i lugn och ro kan sträcka på sig, få vakna till och ta på sig sina kläder.

Det är inte helt ovanligt att patienten kan känna sig yr och vimmelkantig, ibland till och med illamående efter massagen. Det är helt enkelt en reaktion på att kroppens livskraft och energiflöde har kommit igång med sitt utrensningsarbete eller att blodsockret kan ha sjunkit något. Låt då patienten sitta och vila sig en stund tills reaktionen har släppt, bjud gärna på dryck med fruktsocker eller en frukt, då brukar balansen och välbefinnandet snabbt infinna sig.

För bästa möjliga resultat efter behandlingen rekommenderas att patienten går hem och tar sig ett bad i 41-gradigt vatten, dricker 0,5–1,0 liter vatten och unnar sig en stunds vila.

Hur använder massören sina sinnen?

Synen. Genom träning och erfarenhet kan du lära dig att se var i kroppen som patienten har spänningar och blockeringar. Innan du börjar behandlingen bör du skaffa dig en helhetsbild över patientens anatomi och fysiologi.

Uppdragna axlar tyder ofta på muskelstelhet. Hudens spänst och ospänst i vissa delar kan tyda på smärta.

Känslen. Händerna är dina viktigaste redskap. Var rädd om dem! Träna gärna handens muskulatur med enkla övningar och redskap t. ex genom att krama en tennisboll eller genom att trycka finger-

topparna mot varandra och spänna dem mot varandra. Känsln i fingertopparna är mycket användbar under behandlingen, det som ögat inte kan se kan du ofta känna i dina händer som myoser, bindvävsförhårdnad och muskelspänningar.

För att träna upp känsln i fingrarna kan du massera en god vän medan du har bindel för ögonen. En klassiker är att lägga ett mynt i ett kuvert och enbart med fingertopparna avgöra om det är krona eller klave som du palperar genom pappret, på ena sidan av kuvertet.

Hörsehn. Det du inte har sett eller känt kan du höra. Lyssna på patientens andningsrytm och eventuella läten under behandlingen. Det kan hjälpa dig att avgöra om området du just arbetar med är smärtsamt eller behagligt för patienten.

Luktsinnet. Näsan kan många gånger berätta precis vart spänningar och slagg finns i kroppen. Du kommer att märka under behandlingens gång att samma person luktar olika på olika platser av kroppen, vilket leder dig till en ökad förståelse om kroppsvävnadernas tillstånd.

Intuitionen. Detta är ett sinne som inte bör förnekas eller underskattas när man arbetar med människor. Ibland manifesterar den sig genom att man vill eller inte vill följa sitt sedvanliga behandlingsschemat, detta utan att man just då förstår eller vet anledningen till varför. Bejaka denna känsla. Man kan som massör många gånger genom sin intuition åstadkomma mirakulösa förbättringar och även undvika ödesdigra situationer.

Vanligt är också att patienten upplever så kallade kroppsminnen som återigen gör sig kända genom bilder eller känslor, det är helt i sin ordning och bara låt dessa få berätta sin historia en gång till.

Hur utför jag då massagen?

Syftet. Patienten kommer att vända sig till dig i olika syften och med personliga önskemål. En del vill ha massage i ett avkopplande syfte, andra vill ha det för spända och stela muskler, lyssna och bemöt just den personens behov.

Sinnet. Ditt sinne som massör bör vara öppet och accepterande, utan stora emotionella känslor eller personliga bekymmer under behandlingsgången. I ditt sinne bör det enbart finnas vänlighet, kärlek och förståelse, för din patient. Patienten kan ”öppna sitt hjärta” för dig under behandlingens gång, vilket du bör bemöta moget och ansvarsfullt.

Unna gärna dig själv en stunds avkoppling mellan varje ny patient.

Kroppsspråket. Kroppsspråket är det språk som vi kommunicerar genom våra kroppsrörelser, oftast på en omedveten grund så det är en kunskap som är värd att lära sig mera om när man arbetar med människor. Patienten kommer att ”läsa av” dig genom ditt kroppsspråk, så tänk på att använda tydliga och lugna handrörelser när du talar till din patient. Men det är även här som du avläser det som patienten kanske inte berättar eller själv inte vet om.

Det är ganska enkelt att se i kroppsrörelserna var låsningen, stelhetsen och smärtan sitter i kroppen. Det underlättar ditt arbete att se sådant innan massagebehandlingen, det blir dessa områden i kroppen du kommer att arbeta lite extra på.

Hjälpmedel. Utöver massagekräm kan nämnas att du bör ha tillgång till ett täcke, en filt eller handdukar, att täcka patienten med för att undvika kyla som kan leda till att patienten ligger och spänner sig i onödan. Ett par kuddar att lägga under anklarna på patienter med flack ländrygg bör också finnas till hands.

Musik av behaglig och god kvalitet kan vara till nytta. Vissa föredrar rökelse under behandlingen och ett paket bör finnas i ditt arbetsrum. Betänk dock att nästa patient kan vara överkänslig mot starka dofter, så se till att, om möjligt, vädra rummet innan nästa patient.

Arbetsställning. Ryggen skall vara rak, böj på benen, men var samtidigt så avslappnad som möjligt. Hemligheten bakom bra massage är att du använder din kroppstyngd istället för muskelstyrkan i fingrarna (vissa undantag finns). Likaså att alltid arbeta med fulla händer, det vill säga du skall ha en känsla av att du knådar deg när du masserar.

Rytmen. Bör vara jämn och lugn, dock kan tempot skilja något från patient till patient, det är något man måste acceptera.

Du bör också i största möjliga mån behålla kroppskontakten med patienten genom alla byten och övergångar. Om du byter sida och går runt bänken, låt då alltid en hand vila kvar på någon del av patientens kropp.

Arbetsställning

Bild 1. Arbeta alltid med en så rak rygg som möjligt. Ha lätt böjda knän och reglera höjden genom att öka eller minska avståndet mellan fötterna. Använd din egen kroppstygnd för att reglera trycket vid bearbetning av musklerna. Arbeta på patientens motsatta ryggsida i förhållande till den sida du står på vid bänken. Vid massage av ben och armar arbetar du på samma sida av kroppen som den kroppsdel du behandlar.

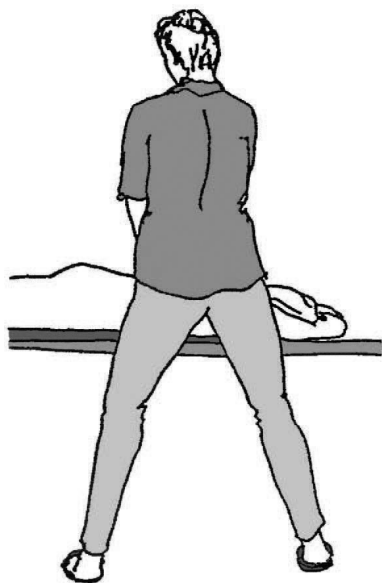


Bild 2. Samma ställning som på bilden ovan, fast från sidan. Du kan också i det här fallet låta kroppen vagga så att en lätt uttänjande rörelse sker i nackkotorna.

Bild 3. När du masserar och använder de långsgående rörelserna eller greppen, låt kroppen då vagga fram och tillbaka genom att växelvis lägga tyngden på höger och vänster ben.

Kom ihåg att alltid använda din kroppstyngd i arbetet på patienten.



Bild 4. För behandling av överarmen är det en bra idé att ”spänna fast” överarmen genom att placera patientens armbåge mot din egen bål. Då har du båda dina händer fria att arbeta med.

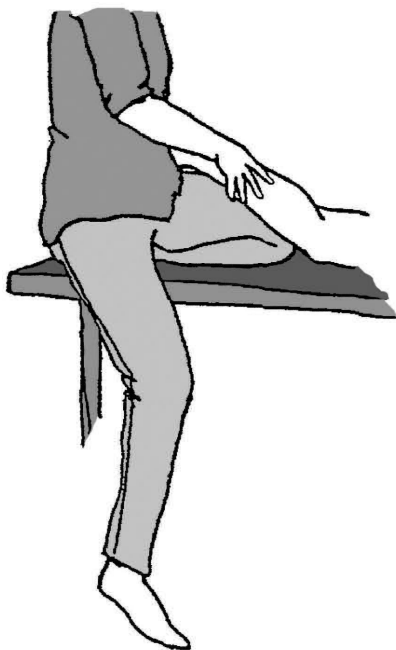


Bild 5. Använd ditt eget ben, som bilden visar, vid behandling av patientens ben. På så vis får du de stora muskelkropparna att bli avslappnade, vilket underlättar ditt arbete och känns behagligare för patienten.

Effleurage-greppen

Bild 6. Detta är det mest grundläggande greppet. Använd en öppen hand, sära på fingrarna och lägg på din kroppstyngd som vikt. Arbeta med långa strykande rörelser. Behåll en lätt kontakt med huden på returrörelsen.

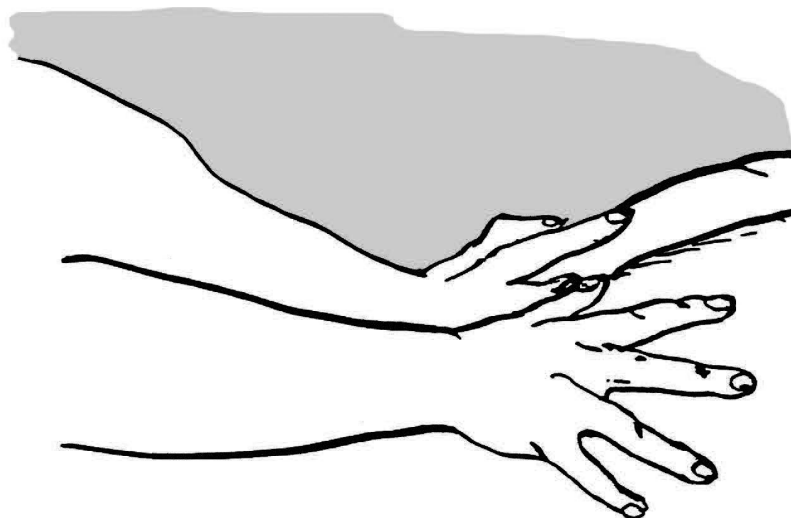


Bild 7. Stryk med fingertopparna med långa rörelser lätt över huden. Stryk med en hand i taget, som direkt efterföljs av den andra handen. Patienten skall få en känsla av "silkes hår".

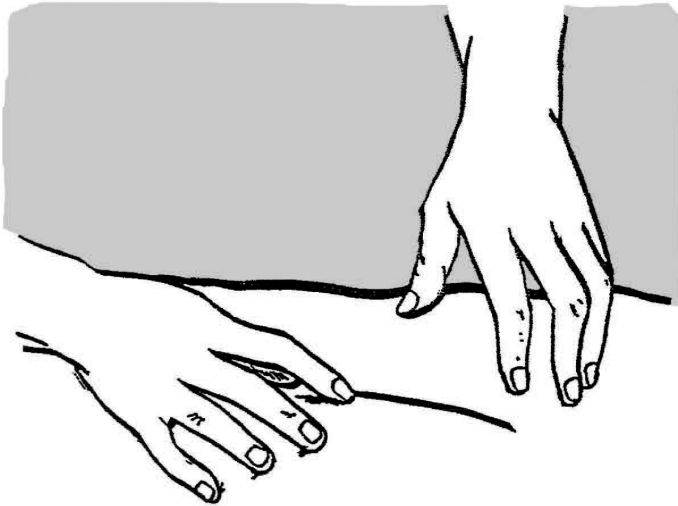


Bild 8. Som ovanstående bild, men böj mer på fingrarna. Strykningen sker med ett hårdare handlag, patienten skall få en känsla av att du "krattar" på huden. Detta grepp är speciellt verksamt för bindvävens och benhinnornas genomblödning.



Petrissage-greppen

Bild 9. Det grundläggande i petrissagegreppen är att arbetet sker med öppen hand, men lägg på mer vikt och tyngd i greppen så att även muskelmassan påverkas av behandlingen. Arbeta med greppet som bilden visar. Lägg tyngden på handloven i rörelsen från dig och tyngden på fingertopparna i rörelsen mot dig, i en rytmisk fram- och tillbakarörelse.

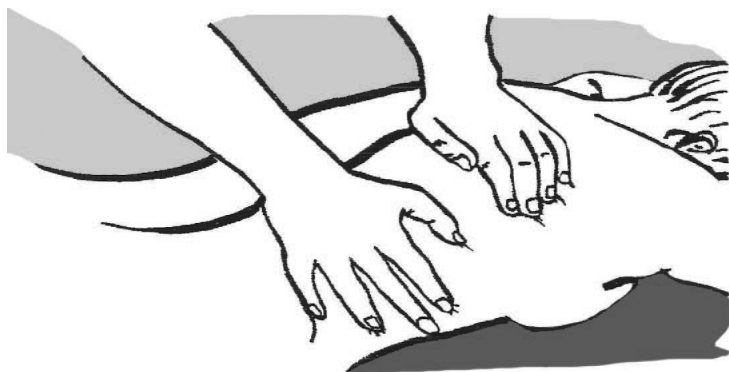


Bild 10. Som bilden ovan, men här läggs tyngden omväxlande mellan höger och vänster handlov, i en rytmisk rörelse från dig.



Bild 11. Arbeta som om du ”rullar tummarna”. Lägg tyngden på tummarnas arbete i rörelsen från dig. Detta grepp är speciellt lämpligt för finmotoriken av små områden eller muskler.



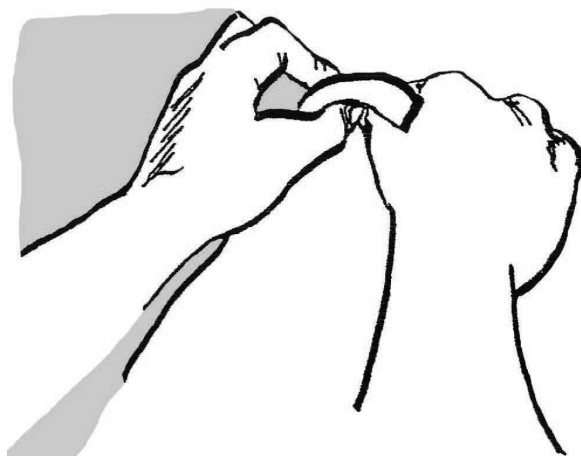
Bild 12. Arbeta med en känsla av att du ”knådar deg”. Ha en lätt kupad hand. Arbeta i riktning mot den andra handen. Lägg tyngden i rörelsen mot dig, som efterföljs underifrån av den andra handen i ett rytmiskt tempo.



Bild 13. Arbeta i en fram- och tillbakarörelse där tummens frånskjutande tyngd och rörelse möts av den lätt kupade handens tillbakaskjutande tyngd och rörelse, som arbetas växelvis i ett "zig-zagmönster" mellan höger och vänster hand.



Bild 14. Detta är ett av bindvävens massagegrepp. Greppa en bit hud mellan tumme och pekfinger, vik huden så att den bildar ett "A"



(som en plogspets). Använd de övriga fingrarna som "ben" och låt huden rulla mellan tumme och pekfinger i rörelse från dig.

Friktions-greppen

Bild 15. Det mest förekommande massagegreppet. Lägg den ena handen över den andra så som bilden visar. Arbeta med tyngden på fingertopparna i en med- eller motsols cirkelrörelse.



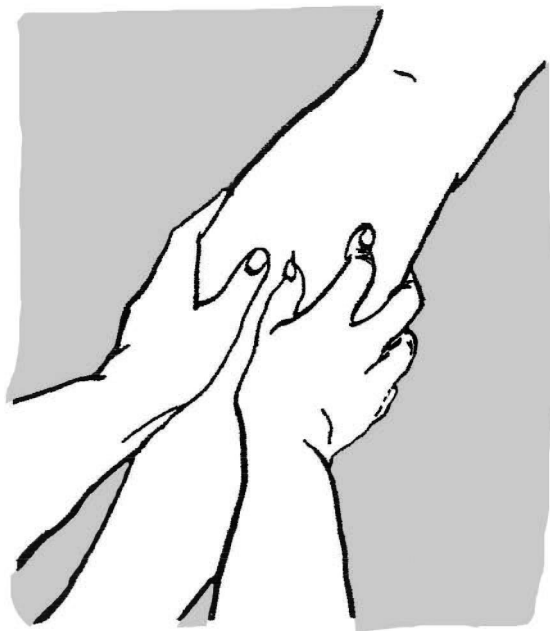
Bild 16. Böj i fingerlederna och arbeta i en rullande halvcirkelformad rörelse med ett finger i taget, med början på pekfingeret mot lillfingeret.

Detta grepp passar speciellt bra för behandling av bukhålan i tarmrörelsens riktning.



Bild 17. Arbeta i en rörelse från dig. Använd en lätt kupad hand som du arbetar med i en halv-cirkelformad rörelse uppåt. Lägg tyngden på fingertopparna.

Den här rörelsen är speciellt lämplig för arbete med armens och benets yttersidor. Du kan också i detta grepp välja att arbeta med tum-marna i en halv-cirkelformad rullande rörelse.



Tapotement-greppen

Bild 18 (se överst nästa sida). Arbeta i en rytmisk upp- och ner rörelse. Använd en öppen hand där kontakt med patientens hud sker med handens yttersida, så som bilden visar. Du kan också arbeta med den knutna handens yttersidor eller med öppna handflator mot huden.

Ett bra grepp är att föra ihop bägge händerna och låta dem arbeta tillsammans som om det vore en hand.



Bild 19. Tryck med fingertopparna i en snabb takt där ett finger direkt avlöses av ett annat finger med en känsla som om du arbetade professionellt med att skriva på en skrivmaskin.

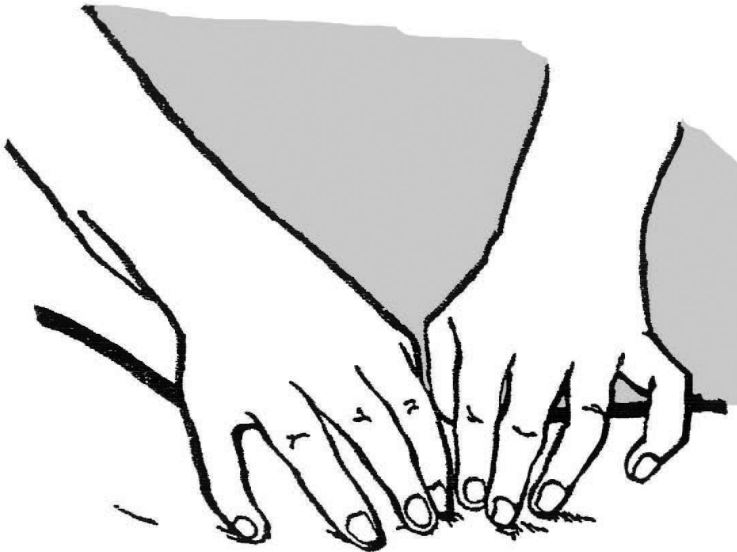




Bild 20. Böj fingerlederna och stötta handloven med den andra handen så som bilden visar. Tryck och släpp efter i en hoppande rörelse i riktning från dig. Passande är att du låter ryggradens taggutsnitt löpa mellan ditt pek- och långfinger.

Myoser

Bild 21. Myoser är muskelknutor, som du kan palpera fram under huden. De känns som små bollar i varierande storlek, allt från ärtor till pingisbollar. Behandla dessa genom att hålla ett jämnt tryck med tummen tills smärtan har släppt eller muskelknuten löst upp sig.



Ibland kan det sippra fram som en vätska genom huden då myosen ”löser upp sig”.

Så här kan en helkroppsmassage utföras

Förbered dig, rummet och din utrustning som tidigare beskrivits. I den här beskrivningen påbörjas behandlingen av kroppens baksida och rygg. Ibland är det kanske bättre att påbörja behandlingen av kroppens framsida, på så vis får patienten ”prata av sig” och får kontakt med dig. Utforska själv vad som passar er bäst.

Uppvärmning. Görs alltid först på varje ny kroppsdel. Dels för att sprida ut massagekrämen eller oljan och för att få kontakt med huden och kroppen.

RYGG

Börja med uppvärmning av hela ryggen.

Uppvärmningsmassage

Steg: 1

Arbetsställning: Bild 3

Grepp: Bild 6

Stryk löst 3 gånger och sedan hårdare 3 gånger, så att krämen eller oljan appliceras jämt över hela ryggtaflan. Börja vid rygglutet och stryk upp mot nacken och sedan ut över axlarna. Lätta på trycket i rörelsen från axlarna tillbaka ner mot rygglutet.

Steg: 2

Arbetsställning: Bild 1

Grepp: Bild 9

Saxa i jämn takt över en rygghalva i taget. Arbeta med den motsatta rygghalvan sett från din placering. Ta kontakt med musklerna, säg ”Tjena, är ni vakna?”

Massera löst 3 gånger och sedan hårdare 3 gånger.

Steg: 3

Arbetsställning: Bild 3

Grepp: Bild 10

Arbeta med ett jämnt tryck på den motsatta sidans rygghalva. Använd din kroppstyngd för att reglera trycket. Lägg ett hårdare tryck med handlovarna på vägen upp längs rygghalvan och låt sedan på trycket utan att förlora kontakten med huden på tillbakarörelsen.

Massera löst 3 gånger och sedan hårdare 3 gånger.

Skulderpartiets massage

Steg: 4

Arbetsställning: Bild 3

Grepp: Bild 15

Arbeta med tyngden på fingrarna från ryggraden mot skulderbladet och upp mot axlarna.

Massera löst 3 gånger och sedan hårdare 3 gånger.

Steg: 5

Arbetsställning: Bild 3

Grepp: Bild 12 och 19

Arbeta med känslan av att du knådar deg, runt hela skulder- och axelpartiet. Använd sedan fingertopparna över hela skulderpartiet.

Massera löst 3 gånger och sedan hårdare 3 gånger.

Ryggradens massage

Steg: 6

Arbetsställning: Bild 3

Grepp: Bild 20

Placera dina böjda pek- och långfingrar på varsin sida av ryggraden.

Låt sedan handen föras upp längs ryggraden med en hoppande rörelse. Glid sedan mjukt tillbaka längs med ryggraden.

Lägg trycket i rörelsen på fingrarnas mellersta led, var närvarande så att du inte av misstag trycker direkt på ryggradens benknotor, för det kan göra ont.

Hoppa löst 3 gånger och sedan hårdare 3 gånger.

Steg: 7

Arbetsställning: Bild 3

Grepp: Bild 14

Lyft försiktigt huden och fatta fingergreppet. Använd det sedan längs med hela ryggraden, ländpartiet, skuldror och axlar.

Öppna sedan upp handen och gör en strykande returrörelsen.

Upprepa rörelsen 3–6 gånger.

Steg: 8

Arbetsställning: Bild 3

Grepp: Bild 11

Låt hela handen arbeta mot huden, men fokuset ligger på tummarna.

Låt dem rulla ihop en bit av huden, från ryggraden mot muskeln, saxa med tumrörelsen omväxlande mellan höger och vänster tumme.

Gör det längs med hela ryggraden, nerifrån och upp, 3 gånger.

Steg: 9

Arbetsställning: Bild 3

Grepp: Bild 13

Som steg 8, fast nu låter du rörelsen fortsätta över ryggradsmuskeln och täcka hela den rygghalva du arbetar med.

Gör det med utgångspunkt från ryggraden, snett uppåt, arbeta från ländryggen upp mot skulder- och axelpartiet.

Upprepa rörelsen 3 gånger.

Avslutningsmassage

Steg: 10

Arbetsställning: Bild 1

Grepp: Bild 9

Gör greppet med en saxande rörelse från ländryggen upp till axlarna, längs med ena rygghalvan.

Saxa först hårt 3 gånger sedan lösare.

Gå nu över till andra sidan av bänken och behandla även den andra rygghalvan som tidigare från steg 2 till 10

Hela ryggens avslutningsmassage.

Steg: 11

Arbetsställning: Bild 1

Grepp: Bild 9

Gör greppet med en saxande rörelse från ländryggen upp till axlarna, men den här gången låter du rörelsen gå över de bägge rygghalvorna i en jämn harmonisk saxande rörelse.

Saxa först hårt 3 gånger sedan lösare 3 gånger.

Steg: 12

Arbetsställning: Bild 2, fast patienten är i stället placerad på mage.

Grepp: 6 och 7

Gör grepp 7, 3 gånger hela vägen från ländryggen och sidorna om ryggraden, upp till skallbasen. På returrörelsen använder du sedan grepp 6 tillbaka ner till ländryggen.

Gör detta grepp 3–6 gånger, gör sedan likadant fast med utgångsbild nummer 7 som grund.

STUSSEN

Görs antingen separat eller genom att du lägga till dessa steg och grepp när du masserar ryggen. Arbeta på motsatt sida av stussen i förhållande till den sida av bänken du befinner dig.

Uppvärmningsmassage

Steg: 1

Arbetsställning: Bild 1

Grepp: Bild 6

Stryk löst 3 gånger och sedan hårdare 3 gånger, så att krämen eller oljan appliceras jämt över hela stussen.

Stussmassage

Steg: 2

Arbetsställning: Bild 1

Grepp: Bild 10

Arbeta med fulla händer från höftbenet upp mot korsbenet, tills muskeln känns mjuk och avslappnad.

Steg: 3

Arbetsställning: Bild 1

Grepp: Bild 12

Arbeta med fulla händer som steg 2 tills en god cirkulation syns på huden. Det ser du genom att huden rodnar och blir varm.

Steg: 4

Arbetsställning: Bild 1

Grepp: Bild 15 och 21

Här arbetar du främst med muskelfästena, så följ höftbenets kant ner mot höftledsknölen och sedan uppåt tillbaka mot dig, använd din kroppstyngd genom att luta dig bakåt på retrorrörelsen. Här känner du efter med dina fingertoppar efter eventuella myoser och behandlar dem i så fall enligt bild 21.

Steg: 5

Arbetsställning: Bild 1

Grepp: Bild 18

Hitta en skön rytm och trumma på hela stusspartiet.

BENETS BAKSIDA

Uppvärmningsmassage

Steg: 1

Arbetsställning: Bild 5

Grepp: Bild 6

Stryk löst 3 gånger och sedan hårdare 3 gånger, så att krämen eller oljan appliceras jämt över hela benet. Arbeta från foten mot stussen över hela benet. Växla trycket mellan höger och vänster hand. Använd känslan av att du plöjer med fingertopparna genom musklerna.

Kom i håg att lätta på trycket över knävecket.

Benmassage

Steg: 2

Arbetsställning: Bild 5

Grepp: Bild 17

Stryk löst 3 gånger och sedan hårdare 3 gånger över hela benet. Lägg massagetrycket omväxlande mellan fingertopparna och tummarna, 3 gånger vardera, arbeta upp mot stussen.

Behåll kontakten med huden på returrörelsen tillbaka ner mot foten.

Steg: 3

Arbetsställning: Bild 5

Grepp: Bild 11

Massera med ett väl avvägt tryck över knävecket. Håll fingrarna på utsidan av knäet och arbeta med tummarna till du ser att en bra cirkulation uppstår på huden.

Steg: 4

Arbetsställning: Bild 1 eller 5

Grepp: Bild 12

Arbeta med ett jämnt tryck över hela benet. Från foten upp mot stussen, behåll hudkontakten på returrörelsen tillbaka mot foten. Lägg gärna ett stöd, som till exempel en kudde eller en ihoprullad filt, under fotleden på patienten.

Massera löst 3 gånger och sedan hårdare 3 gånger.

Steg: 5

Arbetsställning: Bild 1 eller 5

Grepp: Bild 15

Arbeta med det här greppet längs med hela benets insida och ovansida.

Massera löst 3 gånger och sedan hårdare 3 gånger.

Steg: 6

Arbetsställning: Bild 1 eller 5

Grepp: Bild 8

Massera med detta grepp på lårets utsida, från höftbensknölen ner till knäet, löst 3 gånger och sedan hårdare 3 gånger.

Steg: 7

Arbetsställning: Bild 1 eller 5

Grepp: Bild 6

Massera löst 3 gånger och sedan hårdare 3 gånger över hela benet, som en skön avslutning.

Byt sedan till det andra benet och utför behandlingen likadant som på det första benet. Från steg 1–7.

Vissa läror säger att man bör börja med massagen på kroppens vänstra sida för att stödja hjärtat och cirkulationen.

Du har nu behandlat hela baksidan av kroppen, så be nu patienten att försiktigt vända sig om och lägga sig på ryggen. Var gärna påpasslig om det behövs hjälp med filten eller kuddarna, när patienten vänder sig om.

FOTEN

Fotens massage

Steg: 1

Arbetsställning: Bild 5

Grepp: Bild 17

Stryk löst 3 gånger och sedan hårdare 3 gånger, så att krämen eller oljan appliceras jämt över hela foten. Arbeta på fotens ovansida, låt tummarna arbeta i en solfjäderrörelse från vristen mot tårna. Gör samma rörelse på fotsulan. Gnugga gärna med din knutna näve över fotryggen och fotsulan.

Dra försiktigt i tårna, sträck tålederna genom att hålla ett fixerat grepp på leden närmast foten och sträck sedan försiktigt i leden.

Avsluta genom att massera hela foten.

Knacka gärna lite med dina fingertoppar på fotknölnarna, det främjar immunförsvaret och cirkulationen i benet.

BENETS FRAMSIDA

Uppvärmningsmassage

Steg: 1

Arbetsställning: Bild 3

Grepp: Bild 6

Stryk löst 3 gånger och sedan hårdare 3 gånger, så att krämen eller oljan appliceras jämt över hela benet. Arbeta från foten mot bålén, behåll hudkontakten på retrurrörelsen mot foten.

Underbenets massage

Steg: 2

Arbetsställning: Bild 3

Grepp: Bild 17

Det finns inte så mycket med muskler på framsidan av underbenet, men massera muskeln längs med skenbenet.

Massera först löst 3 gånger sedan hårdare 3 gånger.

Knäskålens massage

Steg: 3

Arbetsställning: Bild 3

Grepp: Bild 12

Jobba med fulla händer runt hela knäet, det finns många muskel- och ursprungsfästen som kan masseras runt knäskålen, använd här mer finmotorik i behandlingen.

Överbenets massage

Steg: 4

Arbetsställning: Bild 3

Grepp: Bild 17

Massera med fulla händer i en jämn rytm från knäet upp till höften. Massera först löst 3 gånger sedan hårdare 3 gånger.

Steg: 5

Arbetsställning: Bild 3

Grepp: Bild 15

Arbeta från benets utsida och tvärs över lårmuskeln.

Massera först löst 3 gånger sedan hårdare 3 gånger.

Steg: 6

Arbetsställning: Bild 3

Grepp: Bild 6

Massera löst 3 gånger och sedan hårdare 3 gånger över hela benet som en skön avslutning.

Byt sedan till det andra benet och utför behandlingen likadant som på det första benet.

När du sedan är klar med bägge benen, täck in benen och fötterna med ett varmt skönt täcke eller en handduk och flytta dig längs med bänken upp till överkroppen.

BÅLEN

Steg: 1

Arbetsställning: Bild 1

Grepp: Bild 6

Massera löst 3 gånger och sedan hårdare 3 gånger över hela bålen och sidorna, rörelserna görs i tarmens rörelseriktning, alltså medsols.

Steg: 2

Arbetsställning: Bild 1

Grepp: Bild 16

Massera löst 3 varv och sedan lite hårdare 3 varv över hela bålen. Håll kontakt med patienten och reglera trycket utifrån vad personen klarar av.

Steg: 3

Arbetsställning: Bild 1

Grepp: Bild 12

Massera löst 3 varv och sedan lite hårdare 3 varv över hela bålen, från bålens nedre del upp till bröstkorgen, för sedan händerna ner runt midjan och tillbaka.

Lägg gärna ett täcke eller en handduk över bålen så fort du är klar.

BRÖSTKORGEN

Steg: 1

Arbetsställning: Bild 2

Grepp: Bild 15

Arbeta löst 3 varv och sedan lite hårdare 3 varv över hela bröstkorgen. Arbeta över hela bröstbenet, upp mot nyckelbenen och ut mot axlarna. Gör retrurrörelsen ner över bröstkorgens ytersida och upp tillbaks till bröstbenets nedre kant.

Täck över patientens bröstkorg och se till att han eller hon trivs och är lagom varm.

ARMEN

Steg: 1

Arbetsställning: Bild 4

Grepp: Bild 17

Stryk löst 3 gånger och sedan hårdare 3 gånger, så att krämen eller oljan appliceras jämt över hela armen.

Handens massage

Steg: 2

Arbetsställning: Bild 4

Grepp: Bild 17

Stryk löst 3 gånger och sedan hårdare 3 gånger, så att krämen eller oljan appliceras jämt över hela handen. Arbeta på handens ryggsida, låt tummarna arbeta i en solfjäderrörelse från handleden mot fingrarna.

Gör samma rörelse på handflatan. Gnugga gärna med din knutna näve över handryggen och handflatan.

Dra försiktigt i fingrarna, sträck fingerlederna genom att hålla ett fixerat grepp på leden närmast handen.

Underarmens massage.

Steg: 3

Arbetsställning: Bild 4

Grepp: Bild 17

Massera löst 3 gånger och sedan hårdare 3 gånger, arbeta så att cirkulationen kommer i gång i hela underarmen. Du kan här arbeta med den ena handen och hålla i patientens hand som stöd, eller låt patientens armbåge ta stöd mot bänken.

Överarmens massage

Steg: 4

Arbetsställning: Bild 4

Grepp: Bild 17

Massera löst 3 gånger och sedan hårdare 3 gånger, arbeta med fulla händer på hela överarmen. Låt patientens armbåge stödja mot din bål, och tryck med magmuskulerna försiktigt i riktning mot patientens axel. På så vis har du bägge händerna fria att arbeta med.

Stoppa sedan in den masserade armen under täcket eller handduken och fortsatt likadant med steg 1–4 på den andra armen.

NACKEN

Steg: 1

Arbetsställning: Bild 2

Grepp: Bild 11

Massera löst 3 gånger och sedan hårdare 3 gånger. Arbeta med fingertopparna från axlarna upp mot skallbasen, gör små cirkelrörelser med fingertopparna tills musklerna i nacken är mjuka och smidiga.

ANSIKTET/HUVUDET

Steg: 1

Arbetsställning: Bild 4

Grepp: Bild 11

Använd här små cirkelrörelser med fingertopparna och en strykande rörelse med handen. Arbeta från hakan upp mot pannan. Massera sedan öronen, från hörselgången ut mot ytterörat. Avsluta sedan hela behandlingen genom att massera huvudsvålen med dina fingertoppar.

Sträck på dig och fyll dig själv med känslan av ett väl utfört arbete!

Träningsfrågor

1. Vad hette personen som var grundaren till Svensk massage?
2. Vad är betydelsen av ordet massage?
3. Varifrån härstammar betydelsen av ordet massage?
4. Nämn fem tillfällen då det är olämpligt att ge massage.
5. Nämn tre vanligt förekommande anledningar till att ge en massagebehandling.
6. Beskriv en bra arbetsställning hos den som utför massagen.
7. Hur behandlar du enklast myoser?
8. Vilka är de fem sinnena som massören bör använda vid en massagebehandling?
9. Hur bör massörens sinne vara vid en massagebehandling?
10. Nämn två anledningar till fördelar för massören att kunna läsa av och förstå människans kroppsspråk.
11. Vad är den mest positiva anledningen och upplevelsen för dig med att ge massagebehandling?

Svar

1. Per Henrik Ling (år 1776-1839)
2. Beröring, knådning, gnida, in smörjning, mekanisk bearbetning av andra människor i ett botande syfte.
3. Ordet massage härledes från det arabiska ordet *mass*, och från det grekiska *massein*.
4. Personer som är gravida, febertillstånd, infektionssjukdomar, inflammatoriska besvär eller cancersjukdomar.
5. Avslappning, värk och stelhet.
6. Arbeta alltid med en så rak rygg som möjligt. Ha lätt böjda knän och reglera arbetshöjden genom att öka eller minska avståndet mellan dina fötterna. Använd din egen kroppstyngd för att reglera trycket vid bearbetning av musklerna. Arbeta på patientens motsatta ryggsida i förhållande till den sida du står på vid bänken.
7. Med ett jämt och hårt tryck tills muskelknutan har löst upp sig.
8. Synen, hörseln, luktsinnet, känseln, intuitionen.
9. Det bör vara öppet och accepterande.
10. Massören kan se var patienten har ont redan i väntrummet. Massören kan se vilken inställning personen har till dig som massör eller din behandling.
11. Här kan du tala fritt eller skriva från ditt hjärta.



Massageboken som alla borde läsa!

Bokens innehåll och lära passar lika bra på en utbildning i ämnet massage, som för dig som själv vill lära dig grunderna för att kunna använda massage som ett verktyg för din familjs och dina vänners behov.

Boken beskriver historiken och grunderna utifrån P H LING "Gymnastikens och massagens fader". I innehållet beskrivs hur du förbereder dig för att ge en massage, vad du behöver tänka på, vilka verktyg och kunskaper du behöver och hur du använder dina sinnen för att uppnå bästa resultat vid behandlingen. Allt beskrivs med enkla och tydliga handritade illustrationer, vilka visar och beskriver de olika arbetsställningarna och massagegreppen. Boken innehåller även en fullständig beskrivning, steg för steg, av hur du ger en lyckad och skön helkroppsmassagebehandling.

För den vetgirige som vill fördjupa sig i ämnet massage finns det även ett kunskapsprov i boken för att själv testa vad du har lärt dig.

Produktioner av Monika S Swärd

Stig in i tystnaden. Avslappningsövning

Massage enligt P H Ling. Lärobok i massage

Flugsvampsflickan. En sagoberättelse

Simile, den bortglömda läkekonsten. Lärobok om homeopati

Böckerna är utgivna på Phenix-förlaget.

Mer information hittar du på www.phenix.se

Monika S Swärd är utbildad Homiatriker och började redan under sin studietid att arbeta med massage. Hon började direkt efter sin examen 1993 att undervisa i ämnet Svensk massage.

Monika delar generöst med sig av sina teoretiska och praktiska kunskaper ämnet och hon är en uppskattad och efterfrågad föreläsare.